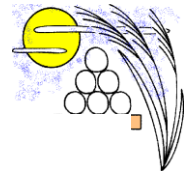




*生活リズムを見直しましょう！



人は体の中に体内時計を持っていて、朝日とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。しかし、子どもの体内時計は未完成なので、大人の配慮が必要です。夜更かし朝寝坊は、私たちの生体リズムを壊してしまいます。また、ホルモン分泌のリズムも乱してしまいます。夜更かし朝寝坊の生活が習慣化すると、日中の体調不良を招いたり、睡眠不足になったりします。そうすることで、脳や心の働きにも影響を与えるほか、生活習慣病の危険性を高めることにもつながります。

“遅寝はいけない”を科学する6か条



- ① 睡眠不足になる
遅寝で睡眠不足になるとホルモンの影響で肥満を招きます。
- ② 心身の成長を妨げる
眠っている間に成長ホルモンが分泌され、骨を伸ばしたり、筋肉を増やしたりなど身体の成長を促します。脳は体の点検をしたり、休んだりして成長します。
- ③ 慢性的な時差ボケ状態を招く
生体リズムが乱れて疲労しやすくなり、食欲や集中力が低下します。
- ④ イライラ、感情コントロールが困難になる
慢性的な時差ボケになると、日中の運動量が低下。セロトニンの分泌が減少し、イライラしたり、攻撃性が増強するなど感情がコントロールしにくくなります。
- ⑤ 食習慣の不健全化
朝食抜きになりやすく、肥満になりやすくなります
- ⑥ メラトニンの分泌が減少する
 - メラトニンの働き・・・
 - 規則的に睡眠をもたらします
 - 細胞を守って免疫力を高めます
 - 老化防止や抗がん作用があるといわれています



夜寝たら朝までぐっすりというのは、子どもたちが昼間駆け回っていた時代のことで、今はもうそうではありません。

全く違った社会状況の中で生きているのですから、「寝かしつける」「眠らせること」がしつけの一環として大切になってきます。そして、「眠る環境」をよく整えてあげる必要があります。昼間の運動もその一つです。

子どももおとなも体内時計は同じです。ですから「子どもは早く眠るもの」というわけではなく、子どももおとなと同じに夜更かし・朝寝坊が楽にできるものなのです。

「寝かし」のポイント

① 早起き・・・まずは早起きし、朝の光をしっかり浴びましょう

② 昼間の活動・・・明るい太陽の下で体を十分に動かしましょう

心地よい疲労、夜のメラトニン分泌の増加、セロトニン神経系の活性化をします

③ 昼寝の時間・・・お昼寝の時間は3時半までにしましょう

④ お風呂の時間と温度・・・寝る前はぬるめのお風呂にしましょう

⑤ 入眠儀式・・・寝るまでの段取りを決め、それを毎日繰り返すことが大切です

絵本や子守唄など各ご家庭で独自の寝るための儀式を考えましょう



8月30日～9月5日は 防災週間です

防災の日は1960年(昭和35年)に内閣の閣僚了解により制定されました。

9月1日とされたのは、1923年(大正12年)に発生した関東大震災にちなんだことと、この時期に台風が多いことから、災害への心構えを怠らないようにという意味で制定されました。

* 9月1日は防災の日です

もしもの時の為に、備えをきちんとしておきましょう。

非常用袋を用意してありますか？



9月9日は
救急の日

こんな時にしておきたいこと

9月9日は救急の日です。子どものけがの時などに小児救急相談などを知っておくと便利です。



小児救急相談

8 0 0 0

子どもの急な病気などで、どうしてもよいか悩んだ場合には、#8000に電話すると、小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けることができます。#8000にかけると住んでいる都道府県の窓口に自動転送されます。実施時間帯は自治体によって異なります。

*東京都は、平日：午後6時～午後11時、
土曜日・日曜日・休日・年末年始：午前9時～午後11時

東京消防庁救急相談センター

7 1 1 9

東京都では、急な病気やケガをした場合に、「救急車を呼んだほうがいいのかな?」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。東京消防庁救急相談センターでは、これらの相談に相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、24時間年中無休で対応しています。

